


**Меню 22 февраля 2023 год**  
 СП "Детский сад №11" ГБОУ СОШ №38 г.о.Сызрань



Прием пищи	Название б.под	Вес б.пода		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)	
		возраст		Белки		Жиры		Углеводы		ценность (ккал)	
		1г-3г	3г-7л	Возраст		Возраст		Возраст		Возраст	
				1г-3г	3г-7л	1г-3г	3г-7л	1г-3г	3г-7л	1г-3г	3г-7л
Завтрак	Омлет натуральный	130	150	11,7	15,7	13,6	18,2	4,8	6,3	106,2	173,8
	Пюре кабачковая с растительным	40	50	0,7	0,9	4,8	6,04	3	3,7	58,5	86,9
	Кофейный напиток с молоком	180	200	4,1	4,5	4,5	5	19,4	21,4	73,5	85
	Булгур с маслом	20,5	40,10	0,6	2,5	2,7	10,8	0,1	0,5	25,1	100,6
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>395</b>	<b>500</b>	<b>17,1</b>	<b>23,6</b>	<b>25,6</b>	<b>40,0</b>	<b>27,3</b>	<b>31,9</b>	<b>263,3</b>	<b>446,3</b>
2 завтрак	Сок фруктовый	100	150	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	46	46
	<b>Итого за 2 завтрак:</b>	<b>100</b>	<b>150</b>	<b>2,8</b>	<b>4,2</b>	<b>3,2</b>	<b>4,8</b>	<b>4,1</b>	<b>6,1</b>	<b>63,2</b>	<b>88,5</b>
Обед	Салат витаминный	30	50	0,3	0,4	1,8	2,4	0,7	1,2	20,2	33,7
	Суп с мясными фрикадельками с йодированной солью	150	200	2,3	3	1,3	1,7	4,1	5,4	26,1	44,3
	Вермишель отварная	110	150	4,3	5,8	4,5	6,1	22,7	31,3	132,4	165,4
	Печень по-строгановски	50	70	8,8	12,3	6,3	8,8	3,9	5,4	40,2	67,3
	Компот из апельсинов	150	180	0,3	0,4	0,07	0,09	25,5	30,6	106,2	82,9
	Хлеб пшеничный	20	40	1,2	2,4	0,4	0,8	8,4	16,8	50,9	85,8
	Хлеб ржаной	40	50	2,4	3	0,4	0,5	17,7	22,2	75,6	94,5
	<b>Итого за обед:</b>	<b>550</b>	<b>740</b>	<b>19,6</b>	<b>27,3</b>	<b>14,77</b>	<b>20,39</b>	<b>83</b>	<b>112,9</b>	<b>451,6</b>	<b>573,9</b>
Уд.питание	Пирожки с капустой и яйцом	60	80	5	5,5	5,9	7,9	17,7	23,6	231,1	327,2
	Чай с лимоном	150	180	10,8	12	2,8	3	11,6	13	44,4	49,2
	<b>Итого за уд.питание:</b>	<b>210</b>	<b>260</b>	<b>15,8</b>	<b>17,5</b>	<b>8,7</b>	<b>10,9</b>	<b>29,3</b>	<b>36,6</b>	<b>275,5</b>	<b>376,4</b>
<b>Итого за день:</b>	<b>1255</b>	<b>1650</b>	<b>55,3</b>	<b>72,6</b>	<b>52,27</b>	<b>76,13</b>	<b>143,7</b>	<b>187,5</b>	<b>1053,6</b>	<b>1485,1</b>	
<b>Итого стоимость дня</b>		<b>82,57 руб</b>	<b>109,84 руб</b>								

Гл. бухгалтер \_\_\_\_\_  Каракова И.Е.